

CONTRER L'INTIMIDATION >> LES SPÉCIFICITÉS DE L'INTIMIDATION EN CONTEXTE DE PROCHE AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Dans toute relation interpersonnelle, des jeux de pouvoir plus ou moins subtils peuvent se mettre en place et se transformer en dynamique d'intimidation.

- Qui n'a jamais fait quelque chose dont il n'avait pas envie parce qu'il sentait la pression d'un proche ou d'un ami sur lui?
- Qui n'a jamais incité un proche à faire quelque chose qu'il n'avait pas envie ou adopté des stratégies pour l'amener à faire quelque chose à son insu?

Un jeu de pouvoir s'installe lorsque nous adoptons des comportements à travers lesquels nous essayons d'avoir une emprise sur l'autre. Plus ces comportements sont fréquents, plus grand est le risque qu'un jeu de pouvoir et de manipulation s'installe au cœur d'une relation.

L'INTIMIDATION EN CONTEXTE DE PROCHE AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Nous observons régulièrement des situations où des membres de l'entourage assument depuis de nombreuses années des responsabilités qui incombent à la personne aidée en contexte de proche aide en santé mentale. Parfois bien avant l'apparition du trouble de santé mentale.

Il peut être légitime d'avoir à assumer certaines responsabilités lorsqu'un de nos proches est hospitalisé ou en convalescence. Il l'est beaucoup moins quand la personne est en mesure de reprendre ou d'assumer ses responsabilités. La situation peut dégénérer en intimidation lorsque le proche aidant souhaitant tellement que la personne aille mieux, exerce un contrôle excessif (contrôle ses faits et gestes) ou l'infantilise (en faisant tout à sa place) sans tenir compte de l'autre, de ses choix et des effets que ses actions peuvent avoir sur celui-ci.

La limite entre l'aide apportée et la déresponsabilisation peut devenir floue pour les proches qui ne cherchent souvent qu'à aider. C'est pourquoi nous considérons que l'intimidation en contexte de santé mentale peut ne pas être intentionnelle ni consciente.



Nous pouvons exercer de l'intimidation lorsque nous prenons des décisions pour l'autre sans l'avoir consulté ou informé; quand nous le mettons devant le fait accompli; quand nous lui assénons des menaces pour qu'il exécute notre décision. Les menaces, le chantage (y compris le chantage émotionnel ou affectif), la dévalorisation de l'autre et l'abandon sont parfois utilisés sans que les personnes impliquées aient conscience de la dynamique de contrôle et d'intimidation qui se joue. Ces comportements sont néfastes et constituent des rapports de force qui peuvent mener à l'intimidation.

La personne qui en est la cible peut perdre confiance en ses capacités et en son autonomie. De plus, cela risque d'altérer la qualité de la relation. Il est important que le proche aidant reconnaisse les limites entre ce qui lui appartient et ce qui appartient à l'autre. Parfois, son désir ou son souhait ne correspond pas à celui de la personne qu'il souhaite aider.

Il est parfois nécessaire d'aller chercher du soutien pour soi-même et ainsi être mieux outillé pour soutenir la personne ayant des problèmes de santé mentale. Prendre soin de soi afin d'aider quelqu'un en difficulté peut paraître contre-intuitif, mais voici une situation fictive qui vous aidera peut-être à mieux comprendre : un parent est dans l'avion avec son enfant lorsque surgit une dépressurisation. Lorsque les masques d'oxygène tombent du plafond, à qui le parent doit-il mettre le masque en premier?

Vous avez compris, le parent doit d'abord mettre le masque à oxygène sur lui sinon, il risque de s'évanouir. Dans ces circonstances, qui pourra alors mettre le masque à son enfant et le rassurer? Cette métaphore illustre que même si votre proche vit une problématique de santé mentale et qu'il a besoin de votre aide, il est avant tout essentiel de prendre soin de vous. Se sentir compris et épaulé par un professionnel peut vous apporter un apaisement important. Les conséquences de l'intimidation peuvent être dommageables pour toutes les personnes impliquées et avoir des conséquences graves. Par exemple, en cas de violence physique, des plaintes peuvent être portées et un signalement peut être fait à la Direction de la protection de la jeunesse, dans le cas où des enfants y sont exposés.



Il est donc important de reconnaître sa participation dans une dynamique d'intimidation et ses propres comportements pour amener un changement.

Si vous réalisez que vous exercez de l'intimidation, parlez-en auprès d'un intervenant, il saura vous aider sans jugement et vous outiller pour vous aider à sortir de cette spirale.

Conseils

- Pour qu'une personne ait envie d'entreprendre des démarches thérapeutiques, de prendre ses médicaments, d'arrêter l'utilisation de comportements néfastes (consommation de substances, automutilation, etc.), il est préférable **d'éviter le recours à la menace ou au chantage** et **d'adopter une attitude d'ouverture**, de transparence et de respect.
- Le **respect du rythme et des limites de l'autre** est fondamental dans une relation d'aide. Sans celui-ci, il est beaucoup plus difficile d'être ouvert et à l'écoute de la détresse de la personne que l'on souhaite aider.
- Pour entretenir une relation saine malgré les difficultés, il est **primordial de se respecter soi et de respecter l'autre pour garder un bon équilibre relationnel**. Il peut être difficile d'envisager que nous participons à une dynamique d'intimidation ou de reconnaître que notre proche ou nous-mêmes exerçons de l'intimidation, en prendre conscience est le premier pas pour en sortir et amorcer un changement.

Extrait du guide *Ensemble vers le respect* (AQPAMM, 2018)

